

Noémie Combremont

EL LIBRO ANTIDIETAS



**ALIMENTACIÓN
INTUITIVA**

Fotografías **Fabrice Besse**
Estilismo **Séverine Augé**
Ilustraciones **Jozi**

LAROUSSE

ÍNDICE

Introducción	4	n.º 3: hacer las paces con la comida	51
Respuestas a tus dudas sobre la alimentación intuitiva.....	6	n.º 4: retar a la policía de los alimentos.....	54
Peso, salud o placer: ¿con qué te quedas?.....	11	n.º 5: descubrir el factor de satisfacción.....	57
LAS DIETAS BAJO LA LUPA	15	n.º 6: sentir tu nivel de saciedad.....	57
¿Por qué las dietas no funcionan?	16	n.º 7: enfrentarte a tus emociones con amabilidad.....	58
La mentalidad de dieta.....	19	n.º 8: respetar tu cuerpo.....	59
La seudodieta.....	21	n.º 9: movimiento, sentir la diferencia.....	61
Las consecuencias de la dieta sobre la salud.....	23	n.º 10: honra tu salud.....	64
Miedo y frustración: las emociones de las dietas.....	27	La alimentación intuitiva en el día a día.....	66
La pulsión de control.....	32	Los hábitos alimentarios frente a la alimentación intuitiva	68
PESO, ALIMENTACIÓN Y SALUD	35	Un método para cambiar los malos hábitos.....	70
¿Cuál es tu peso ideal?	36	RECETARIO	73
Cómo ver la obesidad de otra manera	38	Desayunos.....	74
¿Cuál es tu aporte nutricional ideal?	40	Aperitivos y entrantes.....	89
La alimentación vegetariana.....	44	Platos principales	98
El ayuno.....	45	Panes y masas.....	124
LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA	47	Postres y meriendas	130
Los diez principios de la alimentación intuitiva.....	48	Bebidas.....	148
n.º 1: rechazar la mentalidad de dieta.....	48	Fuentes.....	154
n.º 2: escuchar a tu hambre.....	50	Índice de recetas por ingrediente	155
		Índice alfabético de recetas.....	158



INTRODUCCIÓN



Si durante un instante pudieras olvidar tu peso, las calorías y tu figura, ¿qué pondrías en tu plato?

En teoría, según sus gustos y preferencias, cada uno serviría un plato muy diferente. Pero esto solo sería posible si estuviéramos libres de sentimientos de culpa ante la idea de comer un alimento graso o azucarado y libres de las frustraciones que acumulamos tras años de restricciones alimentarias.

En el mundo real, a todos nos gustaría llenar el plato de lo mismo, es decir, de una gran variedad de alimentos «prohibidos»: pizzas, hamburguesas, pasteles, chocolate... Reconfortantes, sí, ipero generadores de grandes remordimientos!

Somos las víctimas consentidoras de una sociedad que define la delgadez como el único criterio de belleza aceptable, y que promete la pérdida de peso como el mejor medio para mejorar la situación personal y el estatus social.

Nuestra sociedad nos empuja a prestar gran atención a la comida y demoniza algunos alimentos. La noción de placer prácticamente ha desaparecido de la ecuación alimentaria y se ha sustituido por la frustración y la culpabilidad.

Se trata de una verdadera mentalidad de dieta que ha invadido todos y cada uno de los aspectos de nuestras vidas y que no tan solo afecta a las mujeres y los hombres que siguen una dieta. Muchas personas piensan que llevan una alimentación «normal», pero si examinamos de cerca su relación con la comida, observamos que buscan el «bienestar» o la «salud» de una forma que recuerda muchísimo a un régimen.

Aunque pueda ser difícil de detectar, estamos rodeados de una mentalidad de dieta, que nos empuja a tomar malas decisiones alimentarias, a gastar demasiado y a poner nuestro aspecto por delante de la salud.

Has abierto este libro porque ya estás harto de ver cómo tu humor depende de lo que marca la báscula, de seguir dietas y porque eres consciente de toda la frustración que se desprende de ellas. Y has hecho bien, puesto que vamos a descubrir juntos cómo cambiar tu relación con la alimentación y cómo liberarte de la influencia de la mentalidad de dieta.





RESPUESTAS A TUS DUDAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA

¿COMEMOS EN REALIDAD TODO LO QUE QUEREMOS?

Sí, ¡por supuesto! Con la alimentación intuitiva, comes todo lo que deseas.

Ya sé en lo que estás pensando: postres, chocolate, pasteles, patatas fritas... Pero si bien podemos comer de todo, no estamos obligados a comerlo todo. Esta obsesión por la comida basura no es más que el síntoma de una profunda frustración alimentaria, a menudo inconsciente.

Nuestra sociedad está tan centrada en el peso y las calorías que todos nuestros pensamientos giran en torno a estos alimentos solo porque están «prohibidos».

Son demasiado grasos, demasiado dulces o, sencillamente, demasiado pesados. Sin embargo, no podemos hacer nada para expulsarlos de nuestra mente.

Esta atracción por la comida basura revela, de hecho, un profundo malestar a propósito de nuestro cuerpo. No nos sentimos bien con nosotros mismos debido a la difusión masiva en los medios de comunicación y las redes sociales de una norma corporal marcada por la delgadez y estar en forma. Estos mensajes que definen el cuerpo ideal se transmiten en nuestra vida diaria a través de la familia, los amigos y los compañeros de trabajo. Así mantenemos y reforzamos nuestra propia insatisfacción corporal.

Todas las dietas que has seguido para parecer a las mujeres o los hombres que aparecen en las revistas (cuyas fotografías, además, están retocadas, porque incluso los modelos no se parecen al ideal de belleza) han hecho que arraigue en ti esta mentalidad de dieta tan culpabilizadora.

MENTALIDAD DE DIETA



ALIMENTACIÓN INTUITIVA



Sin embargo, es posible encontrar una relación positiva con los alimentos.

Si somos conscientes de que podemos comer cuando queremos, el deseo persistente de ingerir alimentos grasos y azucarados desaparece. Los remordimientos también se desvanecen porque dejan de existir los alimentos «prohibidos», cosa que lo cambia todo.

Así descubrimos el verdadero sabor de los alimentos en lugar de seguir soñando con el sabor maravilloso que habíamos imaginado. Seguro que te va a sorprender esta diferencia. Por supuesto, vas a sufrir algunas decepciones, puesto que lo que te parecía tan apetecible no va a ser tan bueno como creías. Tus deseos van a cambiar a medida que tus ilusiones se vayan disipando.

Esto significa que podrás comer todo lo que quieras, pero eso no quiere decir que tengas que hacerlo. Así te podrás plantear comer bien respetando las necesidades de tu organismo y respetándote a ti mismo como persona. Los alimentos que antes estaban «prohibidos» recuperarán su lugar natural en tu alimentación, es decir, los tomarás en una cantidad limitada y de forma ocasional, ¡para que los disfrutes de verdad y sin frustraciones!

SI COMEMOS TODO LO QUE QUEREMOS, ¿NO VAMOS A GANAR PESO?

No, y además eso tampoco se convertirá en una fatalidad. Pero antes de responder de manera más precisa, me gustaría plantear una pregunta esencial: ¿tan grave sería ganar dos o tres kilos? En concreto, ¿qué diferencia supondría para tu vida?

Si eres honesto contigo mismo, debes admitir que esos dos o tres kilos estrictamente no cambiarían nada. Al contrario, hay muchas posibilidades de que esos kilitos de más te hagan sentir más realizado porque habrás decidido dar la espalda a la restricción permanente y la culpabilidad.

Dicho esto, ¿estarías dispuesto a ganar peso?

Si no prestas atención a las señales del apetito y la saciedad, quizás comas más de lo que en realidad necesitas. O al contrario, si limitas de manera voluntaria tus comidas, es más que probable que piques debido al hambre y la frustración, lo que acaba anulando todos tus esfuerzos. La alimentación intuitiva permite corregir de forma natural todos esos comportamientos que, en conjunto, te llevan a ganar peso y pueden provocar mucho sufrimiento.

Asimismo, **tu peso se va a estabilizar**. Ya no experimentarás ese efecto yoyó propio de las dietas, con las pérdidas de peso y la recuperación que le sigue en la mayor parte de los casos. Dejarás de tener esa impresión de ganar peso a la mínima tras la reducción del metabolismo después de varias dietas.

Gracias a la alimentación intuitiva, tu relación con el cuerpo se va a transformar, tal como irás descubriendo a lo largo de este libro.

¿SE PUEDE PERDER PESO CON LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA?

Sí, es del todo factible. Desarrollando una relación sana y positiva con la comida, la frustración desaparece y aprendemos a escuchar el hambre, lo que acaba marcando la diferencia al final del día.

Si el picoteo y comer sin límite hasta hartarse forman parte de tu vida cotidiana, la alimentación intuitiva te va a permitir estabilizar la ingesta de alimentos y reencontrar el placer de comer respetando siempre tu cuerpo. Cuando logramos poner fin a estos episodios de alimentación emocional, léase frenesí alimentario, muy a menudo redundan en una pérdida de peso.

Pero la alimentación intuitiva va más allá de la búsqueda de la pérdida de peso. La idea de este enfoque consiste en realidad en cambiar tus motivaciones, lo que no te va a impedir de ningún modo preocuparte por tu aspecto. Pero entonces sí lo harás por una buena razón, no por lo que piensen los demás ni para responder a los cánones de belleza actuales. ¡Lo harás por ti mismo!

Con la alimentación intuitiva, acabamos comprendiendo que **tenemos el derecho, como personas, de sentirnos bien con nosotros mismos y realizados, con independencia del peso o la forma de nuestro cuerpo**. Esta perspectiva cambia muchas cosas en un momento en el que la imagen idealizada del cuerpo está más presente que nunca en los medios de comunicación y las redes sociales.



CUANDO NOS DICEN QUE DEBEMOS ACEPTAR NUESTRO CUERPO, ¿QUIERE DECIR QUE DEBEMOS RESIGNARNOS A ESOS KILOS DE MÁS?

La alimentación intuitiva permite deshacerse de numerosos hábitos que tienen un impacto negativo sobre tu peso y la salud tanto física como mental. **Los kilos de más deberían ir así desapareciendo. Asimismo, la distribución de la grasa en el cuerpo va a mejorar.** No hay nada peor que el efecto yoyó provocado por las dietas, ya que fuerza al organismo a almacenar el máximo de grasa en la zona del abdomen.

Así pues, tu relación con el cuerpo se verá obligada a evolucionar. No solo vas a aprender a aceptarlo, sino que también vas a aprender a amarlo.

El cuerpo te permite llevar a cabo todo lo que haces cada día, incluso puede darte una segunda oportunidad. ¿Cómo es posible que tantas personas, tanto hombres como mujeres, no se sientan a gusto con su cuerpo?

Todos y cada uno de nosotros somos cómplices de la mentalidad de dieta que afecta a nuestras vidas. Pero nos corresponde también tomar el control sobre nuestro cuerpo, amarlo por todas las cosas increíbles que nos permite hacer, por sus puntos fuertes y también por los débiles. Recordemos que nadie es perfecto; incluso las grandes estrellas tienen sus pequeños defectos.

CON LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA, ME DA MIEDO PERDER EL CONTROL SOBRE LA ALIMENTACIÓN. ¿CÓMO LO HAGO?

De hecho, lo que va a ocurrir es justo lo contrario. Hoy por hoy, precisamente son los alimentos los que controlan tu vida y se apoderan de tus pensamientos, y eso no es normal. La alimentación intuitiva te ayudará a reencontrar una relación sana con la comida.

Comer es indispensable para sobrevivir, permite que el cuerpo y el cerebro funcionen, eso es un hecho. Sin embargo, a la comida le atribuimos un papel que supera ampliamente su función primaria de aportar nutrientes al organismo.

Me parece importante precisar que no existe la necesidad de comer todos los días de una forma perfecta para conservar una buena salud. Asimismo, a menudo les repito a mis pacientes que **tampoco es sano comer de manera sana todo el tiempo.** Ni vas a desarrollar de golpe una carencia ni vas a ganar varios kilos con un bocadillo, una comida o incluso un día en el que te saltes los principios de una alimentación sana. Lo que sí cuenta son tus hábitos alimentarios a largo plazo.

La alimentación intuitiva te puede ayudar a adoptar una buena higiene de vida y a reconciliarte a largo plazo con la comida.

¿Todo controlado?

Si al mínimo volantazo vacilas en cuanto a un plan alimentario sumamente rígido, si la misma idea de superar el número de calorías autorizado por tu dieta te pone de los nervios o si te paraliza acabar picando un alimento «prohibido», quizás haya llegado el momento de preguntarte si tu relación actual con la comida es la que en realidad te conviene (véase también la pág. 32).

LA ALIMENTACIÓN INTUITIVA ES UNA BUENA IDEA, PERO ME PARECE IMPOSIBLE PONERLA EN PRÁCTICA. ¿DE QUÉ SE TRATA EN REALIDAD?

La alimentación intuitiva es un viaje encaminado a ponerla en práctica. Todas las experiencias que vivimos en el día a día, ya sean buenas o malas, son la ocasión perfecta para hacer que sea realidad.

No existen los fracasos propiamente dichos en materia de alimentación intuitiva, solo se trata de ocasiones para conocerse y comprenderse mejor. Hay que aceptar que no podemos comer de manera perfecta, y eso pasa por numerosas razones.

De hecho, existen varios factores, como el entorno en el que nos desenvolvemos o nuestro estado de ánimo a la hora de comer, que afectan a nuestras elecciones alimentarias. Tomando conciencia de su impacto sobre la alimentación, tenemos la posibilidad de actuar todos los días de una forma concreta y positiva. Claramente, se trata de pequeños gestos que, poco a poco, nos van a ir cambiando la vida.

Esta diferencia de horizonte distingue la alimentación intuitiva de las dietas restrictivas, que solo se centran en resultados a muy corto plazo. Por el contrario, la alimentación intuitiva te anima a tomar decisiones que serán beneficiosas a medio y largo plazo. Además, estás invitado a situar la salud por encima de tu aspecto, lo que te conduce a tomar mejores elecciones alimentarias.

Por supuesto, va a ser complicado identificar de inmediato todos tus comportamientos sesgados por la mentalidad de dieta, pero con un poco de práctica, te sorprenderás preguntándote si todavía tienes hambre en plena comida, puesto que el cuerpo con rapidez puede regularse de forma natural.

Por el contrario, vas a necesitar un poco de tiempo para desaprender todos los condicionantes que proceden de la mentalidad de dieta. El hecho de dejar de calcular el número de calorías del plato o el tiempo que deberás correr para compensar ese postre tan apetecible empezarán a parecerse bastante absurdos. ¡Menudo sentimiento de liberación supone comer sin culpabilidad ni frustraciones, apreciar un buen plato sin remordimientos! Así pues, la alimentación intuitiva es una buena idea, fácil de llevar a la práctica en el día a día.



PESO, SALUD O PLACER, ¿CON QUÉ TE QUEDAS?

Para las y los adictos a las dietas, estos tres objetivos son irreconciliables. Más a menudo de lo que nos gustaría admitir, acabamos, por miedo a engordar, sucumbiendo al peso. Entonces, el placer y la salud quedan relegados a caer en el olvido.

¿OBJETIVOS REALMENTE IRRECONCILIABLES?

Para la mayoría de las mujeres u hombres que se ponen a dieta, la decisión de perder peso rara vez tiene la salud como verdadero objetivo. En general, el deseo más o menos confeso de tener un mejor aspecto es lo que nos empuja a ponernos a dieta, con la esperanza de que nos hará dignos de ser amados.

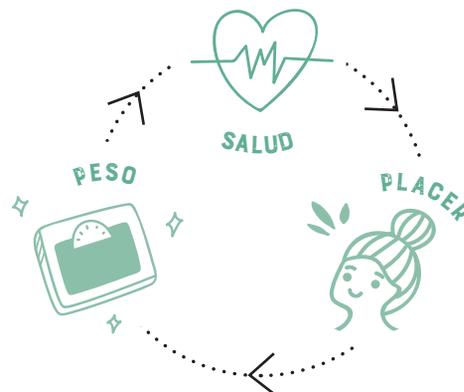
Acabamos creyendo que el peso es la raíz de todos los males y que una dieta podrá solucionarlo. Lo peor de toda esta historia es que, si el régimen no da los resultados que se esperan, nos convencemos de que la culpa es nuestra. A la frustración de no comer como nos gustaría se añade la culpabilidad del fracaso. Entonces empezamos otra dieta. **Entramos en un círculo vicioso y cada fracaso hace tambalear la confianza y la estima con la que cargamos.**

Pero no hay nada que hacer, jamás pensamos que no tenemos la culpa de que la dieta no haya funcionado. Tampoco se nos ocurre pensar que el hecho de perder peso no va a solucionar ninguno de nuestros problemas.

No estás solo si tienes la impresión de que has probado todas las dietas y seguido todas las recomendaciones que existen para perder peso y no lo consigues a pesar de todos tus esfuerzos.

¿MENOS KILOS PARA SER FELIZ?

Incluso cuando logras perder peso, quedan esos famosos «últimos kilitos» que te permitirán estar estupenda cuando te pongas tu vestido nuevo, los últimos kilos que debes perder para que todo sea perfecto. Por desgracia, o más bien por suerte, eso no funciona así.



TRES OBJETIVOS POR CONCILIAR

Nos han llegado a convencer de que seremos más felices si perdemos peso. Tras tratar tanto con personas delgadas como gruesas, te puedo asegurar que las delgadas no son en absoluto más felices que las demás.

La obsesión por el peso puede afectar a cualquiera, con independencia de su corpulencia. Incluso alguien a quien admiras, o cuya silueta «perfecta» envidias, no tiene por qué estar contento o sentirse realizado por su cuerpo. Demasiadas personas viven angustiadas permanentemente por la ganancia de peso o por el deseo insaciable de perder cada vez más.

EL CAMINO HACIA LA ARMONÍA

Cuando decidí examinar mi alimentación, no quise renunciar a mis objetivos de salud y placer para alcanzar un ideal de delgadez promulgado por la sociedad. Eso es lo que me empujó a interesarme por la alimentación intuitiva. De hecho, estaba bastante convencida de que era posible conciliar peso, salud y placer. Para ello, tuve que revisar mis prejuicios sobre la alimentación y deshacerme de todos los condicionantes y automatismos de la mentalidad de dieta que habían invadido maliciosamente mis pensamientos.

¿CÓMO SE CONSULTA ESTE LIBRO?

En este libro, comparto con el lector mi enfoque sobre la alimentación intuitiva, que me ha permitido reunir estos tres objetivos para crear un equilibrio, o más bien una armonía.

Para empezar, en la primera parte, nos vamos a interesar por las dietas para comprender sus mecanismos. En la segunda parte, trataremos de desmitificar el peso y precisaremos el papel de la alimentación. La tercera parte se dedica a la alimentación intuitiva. Por último, en la cuarta parte encontrarás una recopilación de recetas.

Puedes leer este libro en el orden que te apetezca y volver a las partes que más te interesen en particular tan a menudo como desees. Asimismo, puedes ir, por supuesto, viendo los capítulos en el orden propuesto.

HUMMUS

Para 1 persona
Preparación: 5 min

200 g de garbanzos cocidos y escurridos
El zumo de 1 limón
½ cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de tahini (puré de sésamo)
1 cucharada de semillas de sésamo
Una pizca de sal y pimienta

◆
Pon todos los ingredientes en el vaso de una batidora con 2 o 3 cucharadas de agua y bate. Añade un poco de agua si fuera necesario.

Saborea con unas galletitas saladas caseiras (véase la p. 93) o palitos de verduras. El hummus se conserva 1 semana en la nevera.

IDEA PARA LA RECETA

Puedes utilizar el hummus para sazonar un plato de pasta. Pasa por la sartén las verduras (pimientos, calabacines, cebollas, ajo) con un poco de romero, luego mézclalo con los espaguetis y unas cucharadas de hummus.

GUACAMOLE al limón

Para 1 bol grande
Preparación: 5 min

3 aguacates
El zumo de 1 limón
3 cucharadas de salsa de soja
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de pimentón ahumado

◆
Corta los aguacates en trozos y mézclalos con el zumo de limón, la salsa de soja, el ajo en polvo y el pimentón ahumado.

Si prefieres un guacamole con textura, no utilices la batidora y, en su lugar, machaca los aguacates con el tenedor y mézclalos con el resto de ingredientes.

Saboréalo con unas galletitas saladas caseiras (véase la p. 93) o palitos de verduras. El guacamole se conserva 3 o 4 días en la nevera.

GAZPACHO

de tomates y pimientos asados

Para 2-3 personas
Preparación: 10 min
Cocción: 30 min

300 g de tomates
2 pimientos rojos
El zumo de 1 limón
2 cucharadas de vinagre de sidra
(o balsámico)
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de ajo en polvo
4-5 cubitos de hielo
1 cucharadita de gomasio (mezcla
de semillas de sésamo tostadas y sal)
Albahaca

◆

Precalienta el horno a 180 °C. Corta en trozos los tomates y los pimientos. Coloca las verduras en una placa y hornéalas de 25 a 30 min. Deja enfriar.

Pon las verduras en el vaso de una batidora y añade 50 cl de agua (ajusta según la consistencia deseada), el zumo de limón, el vinagre, la salsa de soja y el ajo. Mezcla.

Agrega los cubitos de hielo y bate de nuevo. Vierte en un bol y espolvorea el gomasio y la albahaca picada por encima.

GAZPACHO

de pepino

Para 2 personas
Preparación: 5 min

1 pepino
200 g de yogur natural (o vegetal
sin azúcar)
El zumo de 1 limón
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de ajo en polvo
4-5 cubitos de hielo
Eneldo (o perejil)

◆

Pela y corta el pepino en trozos. Ponlo en el vaso de una batidora con el yogur, el zumo de limón, la salsa de soja, el ajo y 5 cl de agua (ajusta según la consistencia deseada). Bate hasta obtener una preparación lisa y homogénea.

Añade los cubitos de hielo y vuelve a batir. Vierte en un bol y agrega el eneldo o el perejil picado.

TRUCO

*Puedes sustituir
el gomasio
por semillas
de amapola,
pipas de calabaza,
de girasol...*



GRANOLA SALADA

Para 1 tarro grande
Preparación: 10 min
Cocción: 20 min

60 g de almendras
60 g de nueces
100 g de copos de avena
60 g de pipas de calabaza
30 g de semillas de sésamo
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimentón ahumado
(o una pizca de pimienta de Cayena)
1 clara de huevo
40 g de aceite de coco derretido
1 cucharada de sirope de agave
(u otro edulcorante líquido natural)

◆
Precalienta el horno a 180 °C.

Machaca las almendras y las nueces.

Mézclalas en un bol grande con los copos de avena, las pipas de calabaza y las semillas de sésamo, la sal y el pimentón ahumado. Añade la clara de huevo, el aceite de coco, el sirope de agave e incorpora todo bien.

Vierte la preparación en una placa y hornea durante 20 min. A media cocción, remueve la granola.

Deja enfriar. Se conserva en un tarro hermético hasta 2 o 3 semanas.





CONSEJO

Unta las galletitas con preparaciones saladas o dulces, para aperitivos y meriendas.

◆
Precalienta el horno a 180 °C. Mezcla la harina, los copos de avena, las pipas y semillas y la sal en un bol. Añade el aceite y 4 cucharadas de agua, e incorpora bien hasta obtener una masa adherente.

Pon la masa entre dos hojas de papel sulfurizado y extiéndela finamente con un rodillo de pastelería.

Retira la hoja superior y corta las galletitas con un cuchillo o un molde de galletas.

Coloca la masa con su hoja sobre una placa y hornea durante 20 min. Ve vigilando la cocción (cuanto más fina sea la masa, más rápida será la cocción).

GALLETITAS SALADAS

Para una placa pequeña
Preparación: 15 min
Cocción: 20 min

80 g de harina integral
25 g de copos de avena
50 g de pipas de calabaza
10 g de semillas de chía
10 g de semillas de sésamo
½ cucharadita de sal
20 g de aceite de oliva

◆
Vierte agua hirviendo sobre el trigo sarraceno. Deja que aumente de tamaño 3 o 4 min; luego escúrrelo y resérvalo.

Aclara y escurre el atún y el maíz. Pela y ralla las zanahorias. Corta el aguacate en trozos. Corta los tomates secos y el feta en trozos pequeños. Deshuesa las aceitunas y córtalas en trozos pequeños. Pica el perejil.

Prepara la salsa mezclando el vinagre, la salsa de soja y el aceite de nuez.

Pon todos los ingredientes en una ensaladera y cúbrelos con la salsa.

VARIANTE

*Puedes
sustituir
el atún por
1 huevo duro.*

ENSALADA DE ATÚN EXPRÉS

Para 2 personas
Preparación: 10 min

100-120 g de trigo sarraceno desmenuzado
200-300 g de atún al natural en conserva
(o 1 huevo duro)

100-150 g de maíz en conserva

2 zanahorias

½ aguacate

4 tomates secos

¼ de un paquete de feta

Un puñado de aceitunas negras

1 ramita de perejil

1 cucharada de semillas de calabaza

1 cucharadita de semillas de comino

Una pizca de pimienta

¼ de cucharadita de pimienta de Cayena

PARA LA SALSA

2 cucharadas de vinagre de sidra

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de aceite de nuez



JACK POTATOES

con salmón

Para 4 personas
Preparación: 5 min
Cocción: 35 min

4 patatas grandes
50 g de salmón ahumado
100 g de yogur de coco (o griego)
El zumo de ¼ de limón
Eneldo y cebollino
Sal y pimienta



Cocina las patatas unos 30-35 min al vapor. Escúrrelas y deja que se enfríen.

Mientras, mezcla el yogur, el zumo de limón, eneldo, cebollino y sal. Corta el salmón ahumado en láminas finas.

Haz unas marcas a las patatas en sentido longitudinal, sin cortarlas del todo, y rellénalas con el salmón ahumado y el yogur.

Esparce un poco de eneldo y cebollino, salpimienta y sirve.

